


RESTAURANT

# WISSENSWERTES RUND UM DIE OLIVE



Butter und Margarine sind out. Und es sind längst nicht nur die Spitzenköche, die sich am Olivenöl bedienen: Das mildfruchtige Öl für süße Speisen nehmen, mittelfruchtige für mediterrane Salate und die intensivfruchtigen über gebratene Artischocken träufeln.

Autor: Britta Krauß

**SORTEN.** Heutzutage sind etwa 150 verschiedene Olivensorten aus etwa 20 Ländern bekannt. Mehr als die Hälfte aller Olivenbäume weltweit wachsen in den fünf Ländern des Mittelmeerraums der EU. Entgegen einer weitverbreiteten Meinung gibt es keine grünen und schwarzen Oliven: anfangs sind alle Oliven grün, wandeln dann im Reifeprozess ihre Farbe über Violett zu Schwarz.

**BAUM.** Der Olivenbaum gilt schon lange als Symbol des Lebens und Friedens, den Griechen war er heilig. Wer einen Olivenbaum fällte, wurde mit dem Tode bestraft. Er gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Bis zu 1000 Jahre alt kann der widerstandsfähige Baum werden, nur allzu große Feuchtigkeit und Kälte verträgt er schlecht. Generell dauert es etwa drei bis fünf Jahre, bis ein Baum die ersten Früchte trägt.

**ERNTE.** Die Olivenernte beginnt meistens im Herbst und ist heute vielerorts noch Handarbeit. Oft werden allerdings auch Maschinen eingesetzt. Der größte Teil der Kosten bei der Olivenölproduktion entfällt auf die Ernte, weswegen gutes Olivenöl nicht zu Discounterpreisen verkauft werden kann.

**GESCHMACK.** Welches Öl Sie mögen, ist Geschmackssache. Es sollte angenehm, nicht ranzig riechen und natürlich gut schmecken. Fruchtigkeit, Bitterkeit und Schärfe sind gute Eigenschaften eines Olivenöls. Da Schärfe ein Hinweis auf die Frische des Öls ist, reduziert sie sich mit der Zeit.

**GESCHÜTZTE HERKUNFTSBEZEICHNUNG.** Immer häufiger erhalten Olivenöle Klassifizierungen wie D.O.P. (Italien und Portugal), A.O.C. (Frankreich und Griechenland) oder D.O. (Spanien). Die so ausgezeichneten Öle haben einen zertifizierten Ursprung und müssen noch strengere regional geprüfte Qualitätskriterien einhalten. Es besteht also eine gewisse Ähnlichkeit mit den Bezeichnungen DOC oder AOC beim Weinanbau.

**NATIVES OLIVENÖL EXTRA.** Dieses Öl wird ausschließlich durch mechanisches Pressen gewonnen. Geruch und Geschmack sind fehlerfrei. Das native Olivenöl extra (»nativ« kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »natürlich«) muss den Geschmack der Oliven, aus denen es gewonnen wurde, wiedergeben. Der Anteil an freien Fettsäu- ▶



Olivenernte ist Knochenarbeit. Danach muss es ganz schnell gehen, denn die Qualität der Olive nimmt rasant ab. Das ist insbesondere für das native Olivenöl wichtig.





Das frische und noch trübe Olivenöl ist eine echte Delikatesse, muss allerdings schnell verzehrt werden – gefiltertes Öl hält länger.

ren (berechnet als Ölsäure) darf maximal 0,8 Gramm pro 100 Gramm Öl betragen. Ein sehr gutes Olivenöl weist generell einen sehr niedrigen Säuregehalt auf. Über Geschmack und Duft sagt dieser Wert allerdings noch nichts aus. Diese Bezeichnung dürfte laut Gesetz nur auf den besten Olivenölen stehen, in Wirklichkeit ist dies jedoch schwer kontrollierbar.

**NATIVES OLIVENÖL.** Die Herstellung entspricht der des nativen Olivenöls extra, d. h. es wird direkt aus Oliven und ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen. Allerdings sind hier kleine Fehler in Geruch, Geschmack oder in der Farbe zulässig. Der Anteil an freien Fettsäuren darf maximal 2,0 Gramm je 100 Gramm Öl betragen.

**OLIVENÖL.** Dieses Produkt wird chemisch raffiniert. Es besteht aus raffiniertem und nativem Olivenöl. Das Ausgangsprodukt ist ein wie oben beschrieben hergestelltes natives Olivenöl mit einem zu hohen Säuregrad oder anderen Fehlern. Um es genießbar zu machen, werden der Säuregrad, der Geruch, der Geschmack oder die Farbe verändert – es wird raffiniert. Um ihm seine typischen Eigenschaften »zurückzugeben«, fügt man ein würziges natives Olivenöl extra hinzu. Der Gehalt an freien Fettsäuren darf höchstens 1,5 % betragen.

**OLIVENTRESTERÖL.** Die Pressrückstände werden mit Lösungsmitteln behandelt und mit raffiniertem und nativem Olivenöl vermischt. Der Gehalt an freien Fettsäuren darf höchstens 1,5 % betragen. Die Sorten natives Olivenöl und natives Olivenöl extra sind die einzigen, die als vollkommen natürliche Produkte angesehen werden können.

**REINSORTIGE OLIVENÖLE.** Wie beim Wein gibt es auch bei den Olivenölen reinsortige Produkte und Cuvées. Reinsortige Olivenöle werden nur aus einer Olivensorte gepresst, Cuvées dagegen werden aus verschiedenen Olivensorten hergestellt. In den meisten Fällen ist natives Olivenöl extra eine seit vielen Generationen erprobte Mischung ver-

schiedener Sorten. Die Auswahl an reinsortigen Ölen ist noch gering, sie wird jedoch stetig größer.

#### KALTGEPRESSTES UND ERSTE PRESSUNG.

Der Mythos um »kalt gepresstes« Olivenöl hält sich hartnäckig. Es hat den Ruf, qualitativ hochwertig zu sein. Dabei macht die Kaltpressung alleine ein Öl noch lange nicht zu einem Spitzenöl. Seit November 2003 gibt es eine gesetzliche Bestimmung, die die Angabe »kalt gepresst« schützt. Tatsächlich ist beim Pressen von Oliven eine gewisse Wärme notwendig, da die Ölmenge bei kühleren Temperaturen geringer ist. Gutes Olivenöl wird nur bis zu einer gewissen Temperatur gepresst; hochwertige Öle zwischen 20 und 27 Grad Celsius. Früher folgten auf die erste Pressung noch weitere, heutzutage gibt es aber nur noch die erste Pressung, die Rückstände werden anderweitig verarbeitet.

**LAGERUNG UND HITZEBESTÄNDIGKEIT.** Licht schadet dem Olivenöl, da es dadurch oxidieren kann. Aus diesem Grund werden die meisten Öle in dunklen Flaschen abgefüllt. Am besten lagert man es gut verschlossen in einem kühlen, dunklen Raum. Bei guter Lagerung hält sich ein Olivenöl mindestens 18 Monate, das Abfülldatum sollte bei guten Ölen auf dem Etikett vermerkt sein. Olivenöl ist sehr hitzestabil, natives Olivenöl extra bis 180 Grad, Olivenöl bis 210 Grad. ●

## info KOMPASS

**INFO.** Informationsgemeinschaft Olivenöl, Trappentreustr. 1, 80339 München, Telefon: 089 541830

**INTERNET.** [www.olivenoel-info.net](http://www.olivenoel-info.net)

**BUCHTIPP. Olivenöl. Der Guide für Kenner und Genießer.** Monika Kellermann, Collection Rolf Heyne, 232 Seiten, 29,90



Euro. **Lebenselixier Olivenöl. Das heilende Geschenk der Götter.**

Regina Rosenfelder, Heyne Taschenbuch, 160 Seiten, 6,95 Euro. **Das**

**Buch vom Olivenöl.** Jacques Chibois & Olivier Baussan, Collection Rolf Heyne, 160 Seiten, 32 Euro.

